Pourquoi utiliser les couches lavables ?

1. Pour réaliser des économies

Les couches lavables sont économiques, correctement entretenues, elles peuvent servir à plusieurs enfants.

Petit calcul

Lavables :

pack variant de 270€ à 650€ (voir dernière page du dossier)
Eau, poudre à lessiver, énergie pour 2 ans ½ : 300 €
Total variant de 570€ à 950 € pour 1, 2 voire 3 enfants
(Certaines communes offrent une prime à l'achat de couches lavables, renseignez-vous.)

Jetables :

6 couches par jour à 0,29 € la couche pendant 2 ans ½ (900 jours)
6 x 0,29 x 900 = 1566 euros
(Sans compter la gestion des déchets)
Total 1566 euros (à la poubelle) par enfant

2. Pour la santé et le confort de votre enfant

Cela vous plairait-il de porter des sous vêtements en papier et en plastique remplis de produits chimiques pendant plus de 2 ans ½ et 24h sur 24 ? Ou préfériez-vous porter des sous-vêtements en coton ?
En plus du confort du tissu, les couches lavables ne contiennent pas de produits chimiques, donc beaucoup moins d'allergies et d'irritations. Le coton des couches lavables et les culottes de protection en laine ou en polyester sont respirantes. Utiliser les couches lavables permet de protéger la peau de votre bébé en excluant tout contact avec les produits chimiques qu'on peut trouver dans les couches jetables et dont on ne connaît pas les conséquences sur la santé de nos enfants.
De plus pour les petits garçons, les matières plastiques des couches jetables bloquent le mécanisme physiologique de refroidissement des testicules. Les médecins supposent que les bourses soumises à des températures si élevées ne peuvent se développer normalement.
(Parsch et al, 2001)

3. Pour la protection de l'environnement

La couche jetable est polluante… Les couches jetables consomment 3,5 fois plus d'énergie, 2,3 fois plus d'eau, 8,3 fois plus de matières premières non renouvelables, 90 fois plus de matières premières renouvelables que les couches lavables et génèrent 60 fois plus de déchets solides.
Un enfant utilise au moins 4500 couches jusqu'à l'âge de la propreté, ce qui représente à plus d'une tonne de déchets non biodégradables par enfant (35 m^3, l'équivalent d'une chambre d'enfant !).
Une couche jetable met 200 à 500 ans pour se décomposer.
Une couche en coton s'utilise 200 fois et se décompose totalement en 6 mois.

Quelques chiffres en plus :

Pour un seul enfant, les couches jetables représentent :

- 4,5 arbres
- 25 kg de plastique obtenus avec 67 kg de pétrole brut
- 4500 couches jetées aux ordures ménagères

Pour la Belgique ces chiffres donnent par année :

- 700 millions de couches
- 4000 tonnes de plastique obtenus avec 107200 tonnes de pétrole
- 700 milles arbres

Pour un bébé éco-acteur, choisissez les couches lavables ….

Source :

- La thèse d' Anne-Sophie OURTH (que nous vous conseillons vivement de consulter pour plus d'informations)

  http://www.cniid.org/healthcare/docs/These-couches-lavables.pdf

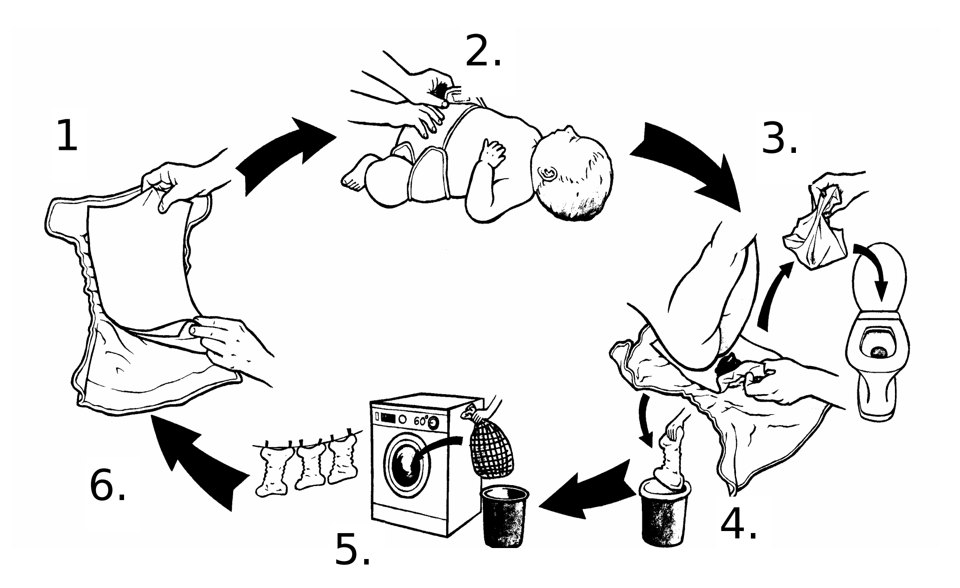
- Le guide des couches lavables et autres alternatives aux couches jetables

  Editions grandir autrement (12,50 euros)

Principe des couches lavables

Les couches lavables ont très bien évolué et sont devenues aussi pratiques que les couches jetables. Fini les carrés en tissus difficiles à plier, qu'il faut attacher avec une épingle et faire bouillir...
A l'heure actuelle, les couches lavables sont préformées, élastiquées et fermées avec des pressions ou des velcros... simples et pratiques !

Mode d'emploi :



1. 3 épaisseurs avec 3 fonctions différentes :
   - Culotte de protection imperméable
   - Couche absorbante
   - Papier de protection
2. Mettre la couche au bébé
3. Jeter le papier de protection souillé dans la toilette
4. Conserver la couche dans un seau muni d'un couvercle
5. Laver et sécher avec le reste du linge
6. et on recommence...

Les couches lavables

1. La couche multi tailles

Sandy's, Motherease

Une couche préformée munie d'élastiques aux cuisses et à la taille qui empêchent les fuites des selles notamment pour un nourrisson. 100 % coton éponge bio. Fermetures avec des boutons pressions sur le côté. Disponible dans plusieurs tailles et permet un meilleur ajustement sur votre bébé. Généralement, les tailles S et L suffisent. Il est nécessaire de compléter par une culotte de protection.
4 tailles: XS (2,5 - 6 kg) - S (4 - 9 kg) - L (9 - 15 kg) – XL (15 kg – 20 kg)

2. La couche taille unique

Onesize, Motherease

Une couche préformée qui s'adapte à la croissance de bébé par un système de pliage. 100 % coton éponge bio. Fermeture avec des boutons pressions. Il est nécessaire de compléter par une culotte de protection. Taille unique: 3 - 15 kg.

Lucie Nature en chanvre et coton biologique, Lulu Nature

couche taille unique en chanvre et coton biologique, conçue pour « grandir » avec votre bébé : on peut réduire la hauteur en repliant simplement l'avant de la couche lavable.
Elastiquée partout : taille et cuisses, la couche lavable Lucie nature assure un confort tout en douceur contre les fuites. Pour les siestes et la nuit, il est préférable d'ajouter une doublure. S'utilise avec une culotte de protection. Taille unique: 3 - 15 kg.

Modulo BIO en molleton coton bio, Lulu Nature.

100% molleton tout doux de coton biologique, livrée avec 2 doublures amovibles : 1 Small - 1 Large

Utilisable dès 2,8kg ! Évolutive jusqu'à 15 kg, très souple pour s'adapter en douceur avec bébé.

Elastiquée au dos et aux cuisses pour éviter les fuites, notre système de fermeture à pressions est durable et fiable. Son ingénieux système de 2 doublures amovibles et cumulables, permet de moduler parfaitement la capacité d'absorption à tout âge de bébé et suivant tous les moments de la journée !

Couche à porter avec une sur-couche ou culotte de protection. Taille unique: 2,8-15kg

Panda organic Popolini

La couche lavable Panda se ferme grâce à une matière innovante qui s'accroche au tissu en douceur. La Panda est une couche qui convient bien au petit bébé car est plus échancrée. Cette couche est composée de 100 % coton éponge bio. La doublure est comprise dans le prix. Il est nécessaire de compléter par une culotte de protection. Taille unique: (3 - 14 kg)

3. La couche prépliée taille unique

Flip Organic

Ce système taille unique est composé d'une culotte de protection Flip dans laquelle est glissé une doublure (ou lange) prépliée Flip en coton très doux 100% bio. Se ferme et s'ajuste à la taille de l'enfant grâce à des boutons pressions à l'avant de la culotte. Étant entièrement séparable, l'entretien est simple et permet un séchage très rapidement. La culotte Flip peut également servir de culotte de protection taille unique sur n'importe quelle couche. Taille unique: (3 - 15 kg). Divers coloris selon les disponibilités.
kit d'essai (1 culotte Flip + 1 lange préplié bio) **ou** kit de jour (2 culottes Flip + 6 langes prépliés bio)

4. La couche taille unique tout-en-un

BumGenius Organic

Couche tout-en-un et taille unique qui s'ajuste à la grandeur du bébé grâce aux boutons-pressions situés à l'avant de la couche. L'intérieur de la couche comprend 6 épaisseurs de coton 100 % biologique et donc ne nécessite aucune doublure supplémentaire. Extérieur en polyester imperméable.
Taille unique: (3 - 15 kg) . Divers coloris selon les disponibilités.

Bio Pocket TE1 coton bio, Lulu Nature

tout-en-un avec poche en coton bio et rabat à l'avant et arrière de la couche.

de 4 à 15 kg avec doublure en coton bio à glisser à l'intérieur de la poche ou à poser sur la couche maintenu par les rabats. Séchage rapide puisque l'on sépare la couche imperméable de l'insert absorbant. Sécurité optimale grâce aux barrières anti-fuites au dos et sur le ventre.

La Bio Pocket est disponible selon les arrivages en Pomme, Blanc, Framboise, Malabar, Soleil, Orange, Turquoise et Lime. Fabriquée en France.

5. Les culottes de protection ou Sur Couches.

La culotte de protection est à mettre au dessus des couches ou langes pliés (sauf pour les couches tout-en-un), retient l'humidité et protège les vêtements.

Culottes AIR FLOW de protection à fermeture pression, Motherease

Fermeture par pressions à la taille et aux cuisses. Composé de polyester recouvert de polyuréthane laminé (PUL), matière imperméable qui laisse respirer la peau de bébé. Très douce au toucher. En laissant les pressions fermées vous pouvez enfiler la culotte facilement. Lavable en machine de 30 à 60°C, programme délicat ou à la main. Séchage rapide. Blanche ou à motifs.
Existe en 6 tailles: XS (2,5 – 5kg)
S (3,5 - 6 kg) - M (5,5 - 9 kg) - ML (9 - 13 kg) – L (12 – 16kg) - L (15 - 20kg)

Sur Couche Lulu Boxer, Lulu Nature

très jolie culotte imperméable coupe short avec bords de la taille et des cuisses en micropolaire.

elle est idéale pour les bébés ayant la peau réactive car sans élastiques elle ne marque pas, le bord micropolaire donne l'élasticité nécessaire pour bien s'ajuster sur bébé. Son ajustement idéal minimise au maximum les risques de fuites. Sa coupe bien enveloppante couvre bien tous les modèles de couches même les couches volumineuses. Fermeture pressions - 2 réglages possibles à la taille et aux cuisses - , possible également de l'enfiler. Divers coloris selon disponibilités.

4 tailles au choix : S (3-6kg) - M (5-10kg) – L (10-16kg) – XL (16-22kg)

Culotte Flip : culotte de protection taille unique

Culotte de protection taille unique Flip dans laquelle on place une doublure prépliée ou une couche préformée. Se ferme et s'ajuste à la taille grâce aux boutons pressions à l'avant de la culotte.
Taille unique: (3 - 15 kg). Divers coloris selon disponibilités. Existe en version économique blanche avec moins de pression: Econobum.

Culotte en laine tricotée, Popolini ou Disana

Les culottes de protection en laine sont très ventilées et permettent à l'humidité de s'évaporer, conseillées pour la nuit ou sous la chaleur, c'est un bon choix pour les enfants qui ont des érythèmes fessiers récurrents. Culotte à enfiler, pas d'élastiques, mais un tissage qui permet un bon ajustement sans

laisser de marque. Lavable à la main ou en machine au programme spécial laine et entretien à la Lanoline indispensable.
4 tailles: S (3 - 6 kg) ; M (5 - 10 kg) ; L (9 - 15 kg) ; XL (+ 15 kg)

Culotte en laine foulée Woolwrap, Popolini ou Disana

C'est une culotte de protection très ventilée qui permet à l'humidité de s'évaporer, conseillée pour la nuit ou sous la chaleur, c'est un bon choix pour les enfants qui ont des érythèmes fessiers récurrents. Fermeture sur les cotés par velcros. Lavable à la main ou en machine au programme spécial laine et entretien à la Lanoline indispensable. Séchage rapide.
5 tailles: XS (2,5 - 4 kg), S (3 - 6 kg), M (5 - 10 kg), L (9 - 15 kg), XL (+ 15 kg)

6. La culotte d'apprentissage de jour, Motherease

Elles s'enfilent comme une culotte, conçue pour les enfants presque propres, elles évitent les fuites en cas de petit accident. Retourner la couche sur elle-même pour un séchage plus rapide. Pas de trempage, ni de séchoir.
3 tailles : S (9-13kg) – L (13,5 – 18kg) – XL (18-27kg)

7. La culotte d'apprentissage de nuit, Motherease

Elles s'enfilent comme une culotte. Cette couche lavable pour la nuit est facile à enlever et à remettre pour l'enfant. La taille et l'entrejambe sont complètement élastiques. La doublure faite de 3 épaisseurs de coton bien absorbant, n'est que partiellement attachée à la culotte pour un séchage plus rapide, extérieur imperméable. Retourner la couche sur elle-même pour un séchage plus rapide. Pas de trempage, ni de séchoir.
3 tailles: XS **(9-13kg) - S(13,5-18kg) - M(18-27kg)**

8. La couche de piscine, Motherease

Dotée de boutons pressions réglables sur les 2 côtés et doublée d'un filet de sécurité qui retient les selles. Existe en plusieurs coloris.
3 tailles: S (4,5-8 kg) - M (8-13kg) - L (13,5-18kg)

9. Accessoires

Les doublures

Les doublures sont de petites bandes de tissus que l'on rajoute dans la couche lavable pour en augmenter l'absorption pour la nuit et les longues siestes.

Doublure Popolini, Motherease ou Lulu Nature

Doublure 100% coton bio (éponge ou flanelle), coton bio/chanvre ou doublure effet sec (stay dry).

Les papiers de protection

Rouleau de papier de protection

Le papier de protection se présente comme un rouleau d'essuie-tout et est composé de 100 feuilles prédécoupées aux fibres très serrées. On place un papier de protection dans la couche lavable, ce qui permet de retirer les selles plus facilement. Ces feuilles sont très absorbantes, douces et résistantes. Elles sont aussi appropriées pour le nettoyage des fesses de votre bébé.
Blanchies à l'oxygène, elles sont 100 % biodégradables.

Boîte de feuilles de protection Popli

Les feuilles de protection Popli sont plus fines et plus grandes. Boîte de 100 feuilles.

Seau à couches (en polypropylène) fabriqué en Suisse

Les couches lavables peuvent être stockées dans un seau de préférence avec un couvercle en attendant le jour de la lessive. Contenance 10L/25L.

Sac à couches Popolini ou Motherease

Un sac imperméable et respirant pour stocker les couches lavables lors des déplacements. Servira aussi à la crèche, l'école maternelle ou la piscine pour le transport des vêtements mouillés. Lavable en machine.

sac Popolini avec fermeture à rabat et pression pour 4 à 6 couches
sac Motherease avec fermeture avec cordelette pour 6 à 8 couches

Filet à couches Popolini ou Motherease

Il s'agit d'un sac semblable au sac pour le lavage du linge délicat avec fermeture éclair ou cordelette.
En plaçant le filet à couches dans le seau de trempage, cela vous évitera de plonger les mains dans l'eau souillée au moment de mettre les couches dans la machine à laver.

Les huiles essentielles

Pour désinfecter les couches lavables dans le seau à couches et/ou dans votre lessive.

Huile essentielle de *Tea-tree ou « arbre à thé » (Melaleuca Alternifolia) : 10 ou 50 ml*
Excellente tolérance et est réputée pour ses nombreuses propriétés thérapeutiques : antibactérienne puissante, fongicide et antivirale…

Huile essentielle de lavande Officinale ou Lavande Vraie : 10 ml
Excellente tolérance, et en ce qui nous concerne est notamment antimicrobienne et antiseptique.

La lanoline

Pour entretenir les culottes de protection en laine. La lanoline protège, adoucit et imperméabilise de manière écologique et durable tous vos textiles en laine.

Sel détachant Ulrich à l'oxygène actif

Parfait pour enlever les taches résistantes et pour éviter la grisaille du linge. Il ne ternit pas les couleurs. Utile pour les couches lavables, ou les infections puisqu'il désinfecte aussi.

Petit pot Becopotty

Le petit pot éco et 100 % biodégradable. Existe en 3 coloris : beige, bleu, rose.

L'entretien des couches lavables

A. Avant la première utilisation

Avant le premier lavage

Il est conseillé de laisser tremper les couches neuves et doublures pendant une nuit dans de l’eau froide pour éviter que celles-ci ne rétrécissent.

Avant la première utilisation

Il est recommandé de les laver deux ou trois fois (même à 30 °C cela est suffisant). Les couches en

coton n'atteignent leur capacité maximale d'absorption qu'au bout d'une dizaine de lavages, entre temps, vous pouvez utiliser les couches lavables mais il faudra changer votre bébé un peu plus souvent.

B. Le stockage des couches souillées

Le stockage à sec

Conseillé pour les couches tout-en-un. Vous pouvez utiliser un seau ou un sac à couches pour entreposer les couches entre deux lessives. Un rinçage des couches sous l'eau froide est conseillé avant stockage et il faudra laver les couches tous les 2 jours maximum et laver à 40°C avec quelques gouttes d'huile essentielle de Tea Tree (sauf pour les couches tout-en-un et les culottes de protection) ou à 60°C ou laver avec un prélavage.

Le stockage dans l'eau

Stocker les couches lavables et les doublures dans un seau d'eau en y ajoutant 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de *tea tree* ou de lavande. L'eau devra être changée si vous stockez les couches plus de 4 jours. Commencez le lavage par un essorage. (voir #4 conseil de lavage des couches)
Ne pas faire tremper les couches-tout-en-un, ni les culottes de protection.

C. Le lavage des culottes de protection

Les culottes de protection classiques

Il n'est pas nécessaire de laver les culottes de protection à chaque change, vous pouvez les aérer ou les rincer à l'eau. Lavage à 40°C, programme délicat. Pas de trempage. Ne pas utiliser d'huile essentielle, ni de balles de lavage.

Les culottes de protection en laine

Il n'est pas nécessaire de laver les culottes à chaque change, vous pouvez les aérer.
Lavage à froid à la main ou en machine cycle laine. Les culottes de protection en laine ont besoin d'un bain de lanoline 2 à 3 fois par mois pour rendre à la laine son étanchéité.

Traitement à la lanoline :
Mettez un bouchon de lanoline dans un récipient et ajoutez un peu d'eau chaude pour que la lanoline puisse se dissoudre. Rajoutez de l'eau froide et mettez la culotte (il faut un bouchon de lanoline par litre d'eau). Laissez tremper 4 à 6 heures. Essorez-la doucement en machine ou à la main, puis enroulez-la doucement dans une serviette sèche pour enlever l'excédent d'humidité et laissez la sécher.

D. Le lavage des couches lavables et doublures

Fermer les velcros des couches lavables et culottes de protection.
Commencer par un essorage si vous avez fait tremper vos couches lavables dans l'eau.
Remarque : Ne pas faire de trempage pour les couches-tout-en-un, ni les culottes de protection.

- Lavage à 40°C avec le reste du linge
- Lavage à 60°C ou avec un prélavage.
- En cas de maladie : laver vos couches à 90°C (ou utiliser de HE de Tea-tree à 60°C)

Lessive

Il est conseillé d'utiliser une lessive douce et écologique en petite quantité (éviter les lessives contenant de la glycérine car elle diminue la capacité d'absorption de la couche lavable).

Pas d'adoucissants, pas d'eau de javel, ni de blanchisseur à base de chlore
Ils diminuent la capacité d'absorption des couches. Le chlore diminue la durée de vie des couches.

Parfums
Pour que le linge sente bon : ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande dans le bac de rinçage ou du liquide parfumé Ullrich.

Désinfectants
Pour désinfecter le linge : ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de Tea-tree dans le bac de rinçage.

Les taches
Pour faire blanchir des couches lavables, le séchage au soleil est le meilleur moyen.
Vous pouvez aussi utiliser un détachant à l'oxygène actif (sel détachant de Ullrich)

E. Le séchage des couches

Rien de plus économique que de laisser les couches sécher naturellement, à l'air, sur un fil, d'autant plus si le temps le permet. Sinon, bien sur, les couches lavables passent au sèche linge. à evitter pour les couches « tout en un » et les culottes de protection, sinon choisissez une température plus basse afin de ne pas fragiliser le textile imperméable qui les recouvre.

F. Quelques conseils en vrac

- La couche lavable ne doit jamais déborder de la culotte de protection, sinon les vêtements de bébé seront humides.
- Veillez à ne pas mettre de body serré sur une couche lavable, préféré les chemisettes ou utiliser une taille plus grande.
- Pour l'eau de trempage, vous pouvez récupérer l'eau du bain.
- Mettre un peu de vinaigre dans le bac de rinçage pour adoucir les couches ou les frotter les unes contre les autres lorsqu'elles sont sèches.
- Vous pouvez réutiliser les papiers de protection en les lavant à la main ou en machine (40°C).
- Vous pouvez effectuer un deuxième essorage après le cycle de lavage, ainsi vos couches sécheront plus vite.
- Utiliser des doublures séparables pour protéger les couches (surtout les tout-en-un) si vous utiliser des crèmes grasses sur les fesses de bébés, les doublures pourront être lavées à hautes températures, subir des trempages, etc et vous préserverez ainsi vos couches tout-en-un plus délicates.
- **Décrassage des couches lavables** : en cas de mauvaises odeurs ou de diminution de la capacité d'absorption de vos couches, vous pouvez faire tremper vos couches propres une nuit dans un seau contenant de l'eau chaude, une poignée de cristaux de soude, un peu de liquide vaisselle et une verre de vinaigre blanc (si votre eau est calcaire). Ensuite laver vos couches à 60°C sans produit de lessive. Ce décrassage permet de débarrasser les couches des résidus de produit de lessive qui graissent et obstruent les fibres et du calcaire.
- Pour un grand entretien des culottes en laine : une nuit de trempage dans la lanoline est conseillée.

- **Recette du liniment pour nettoyer et protéger les fesses de bébé**

  Pour 250 ml : Versez en quantité exacte 125 ml d'eau de chaux (disponible en pharmacie) et 125 ml d'huile d'olive dans un flacon qui se referme bien (par exemple une bouteille).
  Refermez le flacon, agiter énergiquement, l'émulsion est prête.
  Afin de préparer un liniment plus stable, vous pouvez le préparer à la manière d'une mayonnaise : versez l'huile en filet continu sur l'eau de chaux et battez au fouet électrique.

  Pour le change de bébé :
  Agiter votre flacon. Procédez au change de bébé, puis versez du liniment sur un morceau de tissu (gant de toilette, lingette lavable) pour nettoyez les fesses de bébé. Le tissu glisse facilement. La peau est alors légèrement brillante, grasse. Laisser cet onguent sur la peau, ce qui fera une barrière naturelle à l'acidité des urines.

Dans la même optique réutilisable pour la maman :

Les coussinets d'allaitement lavables

Les serviettes périodiques lavables

La coupe menstruelle

Débuter avec les couches lavables

Il faut prévoir, en moyenne et selon que vous séchiez à l'air libre ou au séchoir :
Pour un lavage quotidien: 10 couches lavables, 5 doublures et 2 à 3 culottes de protection par taille.

Pour un lavage tous les 2-3 jours: 15 à 20 couches lavables (20 pour un nouveau-né, 25 pour des couches-tout-en-un), 10 doublures, 3 ou 5 culottes de protection par taille.

Exemples de budget :

De 3 à 9 kg

20 couches Sandy's Bio S	20 x 14,50 € = 290 €
5 doublures Bio	5 x 3,75 € = 18,75 €
2 culottes de protection S	2 x 13,60 € = 27,20 €
2 culottes de protection M	2 x 13,60 € = 27,20 €
Total	**363,15 €**

De 8 à 15 kg

15 couches Sandy's Bio L	15 x 15 € = 225 €
5 doublures Bio	5 x 3,75 € = 18,75 €
3 culottes de protection L	3 x 13,60 € = 40,80 €
Total	**284,55€**

Total	**647,70 €**

De 3 à 15 kg

25 Bumgenius	25 x 25,99 € = 649,75**€**

---

20 couches One Size ou Ultrafit Bio	20 x 15,80 € = 316 €
3 culottes Flip	3 x 15,50 € = 46,50 €
Total	**362,50 €**

---

20 couches Panda Bio	20 x 13,50 € = 270 €
3 culottes Econobum	3 x 13 € = 39 €
Total	**309 €**

---

3 packs de jour :

3 x (2 Flips + 6 doublures bio)	3 x 90€ = **270€**